

NOTICIAS DE HAMURA

Publicado por la Ciudad de Hamura

Redacción: Sección de Información Pública (Kōhōkōchoka)

〒205-8601 Tōkyō-to, Hamura-shi, Midorigaoka 5-2-1

Tel. 042-555-1111 Fax. 042-554-2921

Email: s102000@city.hamura.tokyo.jp



Edición en Español

1 de Mayo de 2017

Preparado por el grupo "Latinos al día"

Distribución Gratuita

はむら健康の日

PARTICIPAMOS TODOS EN EL DIA DE LA SALUD EN HAMURA (Hamura kenkō no hi ~sono seikatsu daijōbu? Anata ni semaru tōnyōbyō~)

Se preocupa por su salud? Participemos en este evento y encontremos la forma de mantenernos saludables. Habrán eventos divertidos para toda la familia. Los esperamos!

Fecha y hora: Domingo 21 de Mayo, de 10:00 am ~ 2:00 pm.

Lugar: Centro de Salud (Hoken Center) * La cantidad de estacionamientos es limitada.

Informes: Centro de Salud (Hoken Center) ☎042-555-1111, anexo 623 ~ 627.

糖尿病を予防しよう!



★PREVENCIÓN DE LA DIABETES

Como prevenir la diabetes. A principios de esta enfermedad no se siente ningún síntoma, pero si este sigue avanzando se llega a tener complicaciones. No quiere aprender algunos puntos para prevenir esta enfermedad?

健康づくり推進員 お勧めレシピの紹介と試食

★ PRESENTACION Y DEGUSTACION DE COMIDAS RECOMENDABLES PARA MANTENERSE SALUDABLE (Kenkō zukuri suishinin osusume recipe no shōkai to shishoku)

El tema de este año será "reunamos productos de 5 colores". Reuniendo los 5 colores blanco, amarillo, negro, verde y rojo en los productos diarios, tendremos balanceada la dieta alimentaria.

Se dictarán unas recetas y puntos básicos para estar sanos, habrá degustación de los platos preparados a partir de las 10:45 am hasta que éstos se acaben.

Menú de degustación: tofu to yasai no fuwatto soboro don (tazón de arroz con tofu y verduras)

ロコモティブ シンドローム予防PRコーナー

★PREVENCIÓN DEL SÍNDROME LOCOMOTRIZ (Locomotive syndrome yobō PR corner)

El síndrome locomotriz es cuando baja la independencia en la vida diaria, necesitando asistencia personal, producido por el envejecimiento de los huesos, articulaciones y músculos.

Presentaremos ejercicios para prevenir el síndrome locomotriz.

パパとママのためのリフレッシュ運動

★EJERCICIOS REFRESCANTES PARA PAPAS Y MAMAS (Papa to mama no tame no refresh undō)

Para los padres que siempre están ocupados con el trabajo y con los quehaceres de la casa. Vengan a refrescarse haciendo un poco de ejercicios. Un entrenador presentará ejercicios que se hacen sentados en una silla, un poco de calentamiento y ejercicios con bambú.

El curso está destinado a los padres pero pueden venir con sus hijos. (Habrà cuidado de niños de 3 años para abajo durante los ejercicios, en el mismo salón).

Horarios: ① 10:30 am ~ 10:50 am ② 11:20 am ~ 11:40 am.

Capacidad: 15 personas por cada curso.

Inscripciones: Desde el Lunes 1 de Mayo, de 8:30 am ~ 5:00 pm por teléfono o personalmente en el Centro de Salud (Hoken Center). Excepto Sábados, Domingos y feriados.

結核健診

★ EXAMEN DE DESCARTE DE TUBERCULOSIS (Kekkaku kenshin)

La tuberculosis no es una enfermedad antigua, es una enfermedad que se trasmite de persona a persona por contagio. Es horroroso ya que sin darse cuenta uno contrae la enfermedad y contagia a las personas que se encuentran en los alrededores. Dirigido a los residentes mayores de 18 años. Se les tomará radiografía del pecho.

骨密度測定

★ MEDICION DE LA DENSIDAD DEL HUESO (Kotsumitsudo sokutei)

¿En qué condiciones se encuentran sus huesos? Pueden realizar este chequeo los residentes mayores de 18 años. * Para someterse al chequeo deberán tener un ticket que se repartirá en el Centro de Salud el mismo día a partir de las 9:45 am ~ 1 ticket por persona, límite hasta 230 personas.

足もみ無料体験コーナー

★ MASAJE DE PIES GRATIS (Ashi momi muryō taiken corner)

Todos podemos realizar masajes en los pies y mantenernos saludables. Experimente lo refrescante que es un masaje de pies. Presentaremos un fácil auto-cuidado. Las primeras 65 personas (por orden de llegada).

まちの保健室

★ SALON DE SALUD DE LA CIUDAD (Machi no hokenshitsu)

Enfermeros de la zona de Tama que integran la Asociación de enfermeros de Tōkyō tendrán a su cargo el chequeo de salud (presión arterial, peso, grasa corporal, BMI, grasa visceral, metabolismo basal, tipo de músculo esquelético, edad del cuerpo) y le explicarán sobre sus resultados. (La recepción será hasta la 1:00 pm).

都営住宅入居者募集

CONVOCATORIA A LAS VIVIENDAS PUBLICAS DE TŌKYŌ (Toējūtaku nyūkyosha boshū)

Esta inscripción está dirigida a todas las familias en general, familias numerosas y familias jóvenes. El sorteo público se realizará en Tochōdaini Honchōsha 1kai hall de la Oficina del Gobierno Metropolitano de Tokyo del edificio Gubernamental el Miércoles 21 de Junio a partir de las 9:30 am.

Inscripciones: Sólo los formularios que llegan al correo de Shibuya del Lunes 8 ~ Viernes 19 de Mayo.

DISTRIBUCIÓN DE FORMULARIOS PARA LAS VIVIENDAS

Período y lugar de distribución de formularios: Lunes 8 de Mayo ~ Martes 16 de Mayo.

◇ En la Municipalidad 2do piso, Toshi keikaku ka y en Informaciones, 1er piso: 8:30 am ~ 5:00 pm (sábados y domingos, se atenderá solo en Informaciones 1er piso)

◇ En las oficinas anexas sólo se atenderán los días de semana de 9:00 ~ 1:00 pm (excepto Sábados y Domingos)

Informes: Lunes 8 ~ Viernes 19 de Mayo en Tokyo to Jūtaku Kyōkyū Kōsha Toei Jūtaku Boshū Center

☎0570-010-810 fuera de esa fecha ☎03-3498-8894 (excepto Sábados y Domingos en ambos lados).

就学に関する説明会

REUNION DE ORIENTACION PARA EL INGRESO A LA ESCUELA PRIMARIA (Shūgaku ni kan suru setsumeikai)

Se realizará una reunión de orientación para los padres que tienen hijos que entran a la escuela primaria el otro año, en el 2018.

Fecha y hora: Jueves 25 de Mayo, de 11:00 am ~

Lugar: 2do piso de la Municipalidad, salón 202.

Dirigido a: Padres de los niños que entrarán a la escuela primaria el otro año (2018).

Informes: Kyōiku Shienka Tokubetsu Shien Kyōiku kakari, anexo 373.

CLASE DE MASTICACION PARA BEBES DESDE 7 MESES DE NACIDO (Mogumogu kyōshitsu ~ Rinyūshoku seigō 7kagetsu ikō kōza~)

Cuando el bebé consiga tragar los alimentos podrá aprender la masticación de alimentos.

La dietista - nutricionista presentará en este curso, el tamaño, dureza de la comida de acuerdo a su bebé asimismo la manera de aumentar los tipos de alimentos con un menú sencillo.

Fecha y hora: Jueves 8 de Junio, de 10:00 am ~ 11:30 am.

Lugar: Centro de Salud (Hoken Center). **Capacidad:** 15 grupos (por orden de llegada)

Dirigido a: bebés nacidos entre el 1 de Agosto ~ 15 de Octubre de 2016 y sus padres.

Contenido: Punto clave de los alimentos para el bebé. Cocina y demostración de alimentos. Degustación por los padres. Se hablará sobre la comida del bebé y el cuidado de los niños.

Inscripción e informes: El Lunes 8 de Mayo, 8:30 am ~ 5:00 pm (excepto Sábados, Domingos y Feriados) por teléfono o directamente en el Centro de Salud ☎042-555-1111, anexo 625.

*No llevar niños que no participarán en la clase.

MES DE MAYO "CONCIENTIZACION DE CLASIFICACION DE RESIDUOS INCINERABLES"

(5 gatsu wa 「Moyaseru gomi bunbetsu kyōka gekkan」 desu)

Febrero, Mayo y Septiembre son los meses de concientización sobre la separación de basura incinerable.

Lo que puede ser un recurso no lo coloque en la basura incinerable por favor. Separemos correctamente.

Puntos para reducir los residuos y clasificación (Gomi no genryō · bunbetsu no point)

- Separar los papeles pequeños y botarlos como basura reciclable.
- Quitarle todo el líquido posible a los desperdicios de comida ayudándose de una botella de plástico.
- A los envases de plásticos y embalajes sucios, quitarle la suciedad y separarlos como 「envase y embalajes de plástico reciclable」 lavarlos y secarlos, etc.
- Comprar solo lo necesario.

* Por favor mojar los palitos de fósforo y los fuegos artificiales antes de botarlos a la basura. Un palito de fósforo se prendió dentro del lugar donde se deja toda la basura. Uno de los trabajadores se dió cuenta y lo pudo apagar inmediatamente pero hubo el peligro de que se produzca un incendio.

Informes: Seikatsu Kankyōka Seikatsu Kankyō kakari, anexo 204.

SE LLEVARA A CABO EL EXAMEN DE SIDA (HIV kensa wo okonaimasu)

Es una campaña del Centro de Salud de Nishitama y se llevarán a cabo exámenes de sida para las personas que lo deseen en forma gratuita. Los exámenes se realizarán de forma anónima, no se necesita reservar.

Fecha y hora: El Martes 6 de Junio, de 1:30 pm ~ 4:30 pm.

Lugar: Nishitama Hokenjo 1er piso. **Costo:** gratis **Examen:** HIV kōtai kensa (extracción de sangre).

Resultado del examen: El Martes 13 de Junio, 1:30 pm ~ 3:00 pm.

*Favor acercarse directamente al establecimiento, sin necesidad de inscripciones.

*Los resultados se darán directamente al interesado, por lo que deberá presentarse para recibirlo.

*No entregaremos certificados.

*Las personas que deseen podrán realizar otros exámenes de transmisión sexual (chlamydia, sífilis, gonorrea).

*Si tiene preguntas o preocupaciones sobre el sida u otras enfermedades de transmisión sexual, puede consultarnos.

Informes: Nishitama Hokenjo Hoken Taisakuka Kansensyō Taisaku tanto) ☎0428-22-6141.

VACUNA CONTRA LA RUBEOLA DE ADULTOS (Kōtai no nai katawa yobōsesshu wo ! Otona no fūshin yobōsesshu)

Las gestantes sin inmunidad que se infectan durante el embarazo, tendrán posibilidades de que el bebé nazca con el síndrome de rubéola congénita.

En la actualidad, la epidemia de la rubéola continúa en Tōkyō, a las personas que están dispuestas a la vacunación de la rubéola, se les dará un subsidio para pagar parte del costo de ésta. Previamente tendrá que someterse a la prueba de anticuerpos contra la rubéola.

Dirigido a: Residentes mayores de 19 años, mujeres que deseen o planean embarazarse y en la prueba de anticuerpos contra la rubéola, el resultado es que tiene los anticuerpos bajos.

Método de la aplicación: Después de que se haya inscrito en el Centro de Salud, haga su reserva en cualquiera de las instituciones médicas designadas por la ciudad, llevar la solicitud de prueba, la notificación de decisión de la vacunación, documento de identificación para confirmar la dirección y la edad en el momento de la inoculación. Si los anticuerpos están bajos, se podrá vacunar.

*Chequee las instituciones médicas designadas por la ciudad en la página de la municipalidad.

Importe de la subvención:

- ▶ Sarampión y la rubéola vacuna combinada: ¥5000.
- ▶ Vacuna contra la rubéola : ¥3000.

*Favor de abonar el valor por la institución médica, menos el importe de la subvención.

*Si existe la posibilidad de que esté embarazada no podrá ser vacunada.

*Evitar embarazarse hasta 2 meses después de la aplicación de la vacuna.

Período de Inscripción: Hasta el Viernes 30 de Marzo del 2018, completando el formulario de solicitud y enviándolo por correo al Centro de Salud o ir directamente a este de 8:30 am ~ 5:00 pm (excepto Sábados, Domingos y feriados). En el momento de la solicitud también puede solicitar al mismo tiempo, la prueba de anticuerpos contra la rubéola. Las solicitudes se distribuyen en el Centro de Salud, o bien pueden descargarlo desde el sitio oficial.

Informes: Centro de Salud ☎042-555-1111, anexo 623.

CLASES DE PRIMEROS AUXILIOS (Futsū Kyūmei Kōshū no goannai)

Fecha y hora: Los sábados 20 de Mayo, 8 de Julio, 11 de Noviembre de este año, 13 de Enero, 10 de Marzo del 2018. De 9:00 am ~ 1:00 pm.

Lugar: Fussa Shōbōsho Kaigi shitsu (dirección: Fussa shi Fussa 1072).

Capacidad: 20 personas (por orden de llegada). *Tendrá que pagar por los libros.

Inscripción e informes: Por teléfono con anticipación a Fussa Shōbōsho Keibōka Kyūkyū kakari ☎042-552-0119, anexo 380.

DONACION DE SANGRE (Ai no kenketsu ni gokyōryoku wo!)



Fecha: Jueves 11 de Mayo, 10:00 am ~ mediodía y 1:15 pm ~ 4:00 pm.

Lugar: Estación de Hamura salida Este.

DONACION DE SANGRE

Dirigido a: Personas entre 16 años hasta los 69 años (personas mayores de 65 años, sólo si es que han hecho donación de sangre entre los 60 años y 64 años de edad).

Cantidad: la cantidad de sangre para donar es de 200ml o 400ml.

*Ir directamente al lugar. *No hay estacionamiento.

Informes: Centro de Salud (hoken center) ☎042-555-1111, anexo 623.

CONVOCATORIA A LAS VIVIENDAS MUNICIPALES (Shiējūtaku nyūkyo tourokusha boshū)

Se convoca al registro de ingreso a las viviendas para el público en general y a las viviendas para personas de la tercera edad, durante el año 2017. Para que la persona interesada pueda ingresar inmediatamente, en caso de abrirse una vivienda, se sorteará el orden de entrada por anticipado y será registrado.

Período de duración del registro: desde el día del sorteo hasta fines del año 2017

Requisitos para el ingreso a la vivienda: el solicitante deberá tener una antigüedad de 2 años en la ciudad, sin pendientes de pago de impuestos y seguros. Hay límites de ingresos.

◆ **VIVIENDA PARA EL PÚBLICO EN GENERAL (一般世帯用住宅)** ◆

- ① Sakaecho Danchi (Sakaechō 2-28-1) 3DK.
- ② Tamagawa Danchi (Tamagawa 2-9-4・5) 2DK.
- ③ Mihara Danchi (Hananishi 1-7-7) 3DK.
- ④ Masaka Danchi (Hanekami 2-13-1・2) 3DK.
- ⑤ Hanekami Danchi (Hanekami 1-1-4) 3LDK.

◆ **VIVIENDAS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD (高齢者住宅)** ◆

- ① Fujimidaira Kōreisha Jūtaku (Fujimidaira 1-2-29) 1DK.
- ② Mihara Danchi (Hananishi 1-7-6) 1DK, 2DK.
- ③ Hanekami Danchi (Hanekami 1-1-4) 2LDK.

Inscripciones: Lunes 8 de Mayo ~ Martes 16 de Mayo (excepto Sábados y Domingos) de 8:30 am ~ 5:00 pm, directamente en el 2do piso de la Municipalidad, sección Toshi keikakuka.

El SORTEO se realizará el Miércoles 24 de Mayo 10:00 am ~ en la municipalidad 2do piso, sala de estudios 203

DISTRIBUCIÓN DE FORMULARIOS PARA LAS VIVIENDAS

Período de distribución de formularios: Lunes 8 de Mayo ~ Martes 16 de Mayo.

◇ En la Municipalidad 2do piso, Toshi keikakuka y en Informaciones, 1er piso: de 8:30 am ~ 5:00 pm (Sábados y Domingos, se atenderá solo en Informaciones 1er piso)

◇ En las oficinas anexas sólo se atenderán los días de semana de 9:00 am ~ 1:00 pm excepto Sábados y Domingos.

Informes: Toshi keikakuka jūtaku・kōtsu kakari, anexo 276.

AVISO DE ENVIO DEL IMPUESTO SOBRE VEHICULOS LIGEROS (Keijidōshazē nōzetsuchisho wo sōfu shimasu)

A principios de Mayo se enviará la liquidación tributaria del impuesto sobre vehículos ligeros (placa amarilla). El impuesto del vehículo recae sobre el que era el propietario del vehículo el 1 de Abril de cada año. Tener en cuenta, que si hubiera cambiado el nombre o se deshizo de éste después del 2 de Abril, se grabará al propietario del 1 de Abril.

Pago en la tienda de conveniencia (Conbiniensu store nōfu) Además de las instituciones financieras, podrá efectuar el pago del recibo en las tiendas de conveniencia, ver en la parte posterior del aviso de impuestos.

Exención de impuestos de vehículos ligeros (Keijidōshazei no genmen)

Las personas con incapacidad mental o física, personas con problemas para caminar que usan estos carros, están exentos del impuesto de un vehículo. Hay casos en que la exención no es aplicable. Por favor consultar.

▶ **Fecha límite para presentar la solicitud (Shinsei kikan): Miércoles 31 de Mayo**

Si usted ha recibido el aviso para continuar la exención no necesitará hacer ningún trámite. Si cambiara el vehículo si deberá presentar la solicitud de trámite.

▶ **Lo que necesita para presentar la solicitud (Shinsei ni hitsuyōna mono)**

Libreta de discapacidad física, mental o psicosomática, la licencia de conducir, liquidación tributaria del impuesto del vehículo ligero y Mi número personal (My Number).

Inscripciones e informes: Kazēka Shiminzē kakari, anexo 189.

Sábados y Domingos de 11:45 am ~ 1:00 pm, Lunes a Viernes de 8:30 am ~ 5:00 pm (excepto feriados).

5月は自動車税の納期です

PAGO DEL IMPUESTO SOBRE VEHICULOS EN MAYO

(Gogatsuwa Jidōshazei no nōki desu)

El impuesto sobre vehículos se aplica el primero de Abril todos los años, sobre el propietario que registra el certificado de inspección técnica del vehículo (en caso de la venta a plazos se considera al comprador como propietario) y este tiene la obligación de pagar el impuesto.

El aviso de pago del impuesto se enviará el Lunes 1 de Mayo, por favor efectuar el pago hasta el 31 de Mayo en el banco o en las tiendas de conveniencia.

Para mayor información, consultar en el página web de la Oficina de Impuestos del Gobierno Metropolitano de Tokyo o por teléfono.

Informes: Centro de llamadas sobre impuestos de vehículos ☎03-3525-4066.

Página web: <http://www.tax.metro.tokyo.jp/>

チュ-リップ球根の掘取りに参加しませんか

PARTICIPACION PARA DESENTERRAR BULBOS DE TULIPANES

(Chūrippu kyūkon no horitori ni sankā shimasenka)

Nuevamente este año han florecido con orgullo los tulipanes en "Negaramimae Suiden" (根がらみ前水田)
Cuando termine su floración se desterrarán los bulbos de tulipanes para la preparación del arrozal en Junio.
Se convoca a todos los que puedan participar en este trabajo.

Fecha y hora: Días 9 (Mar) · 11 (Jue) · 12 (Vie) · 14 (Dom) y 15 (Lun) de 9:00 am ~ mediodía.

Lugar de encuentro: Odorikosō Kōen (踊子草公園) al lado de "Negaramimae Suiden" (根がらみ前水田)

Traer: guantes y venir con ropa adecuada para el trabajo.

Inscripciones e informes: Hasta el día Lunes 8 de Mayo (excepto Sábados, Domingos y feriados), indicando su nombre y número de teléfono, por teléfono ó fax a Hamura-shi Kankō Kyōkai. ☎042-555-9667
Fax: 042-555-9673. Por teléfono de 8:30 am ~ 5:00 pm.

DUEÑOS DE TULIPANES: los dueños de los tulipanes podrán participar en el desentierro de los bulbos el día Domingo 14 de Mayo, de 9:00 am ~ mediodía y llevarselos consigo. *Dirigido a los dueños en el año 2016.

フレッシュランド 西多摩

FRESHLAND NISHITAMA

☎042-570-2626

SEMANA DEL GOLDEN WEEK: Estará cerrado el Lunes 1 de Mayo.

Información de Eventos Viernes 5 de Mayo.

▶ Se les entregará regalos a los niños que estén en 3er grado de la escuela primaria o menores.

▶ Disfrute de los momentos de tranquilidad en Shōbuyu (菖蒲湯) en el Día del Niño.

▶ Exposición de bonsai y trabajos en minerales: Martes 9 ~ Domingo 21 de Mayo.

Podrán apreciar la hermosura de la naturaleza en estos trabajos. Pinturas y trabajos en mármol.

Clases:

□ Clases de Fura: Los Miércoles 1:00 pm ~ 2:00 pm.

□ Clases de Yoga: Los Jueves 1:30 pm ~ 2:30 pm.

▼ Costo: ¥800 yenes (residentes de la ciudad de Hamura, Ōme, Fussa y Mizuho machi) o ¥1,100 yenes (residentes de otras ciudades).

* En el costo de participación está incluida la clase y baño por 3 horas.

* No se pueden usar otros cupones.

Informes:

Por teléfono al ☎042-570-2626 o dirigirse a la página web de Freshland Nishitama.

CULTURA・EDUCACION

(Bunka・Kyōiku)

AVISO PARA LOS PADRES DE NIÑOS QUE EL PROXIMO AÑO INGRESARAN A LA ESCUELA PRIMARIA(Rainen Shōgakkō e nyūgaku suru jidō no hogosha no minasan e undōkai no oshirase)

Aviso dirigido a los padres. En cada una de las escuelas primaria de la ciudad se realizará el Festival deportivo para los niños que ingresarán a la escuela primaria en el mes de Abril del 2018.

Escuela y fecha a realizarse el Undōkai

Hamura Higashi Shōgakkō	Sábado 20 de Mayo	☎042-554-5663
Hamura Nishi Shōgakkō	Sábado 20 de Mayo	☎042-554-2034
Fujimi Shōgakkō	Sábado 27 de Mayo	☎042-554-6449
Sakae Shōgakkō	Sábado 27 de Mayo	☎042-554-2024
Shōrin Shōgakkō	Sábado 27 de Mayo	☎042-554-7800
Ozakudai Shōgakkō	Sábado 20 de Mayo	☎042-554-1431
Musashino Shōgakkō	Sábado 27 de Mayo	☎042-555-6904

Informes: Gakkō Kyōikuka Gakumu kakari, anexo 358.

48° MERCADO AL AIRE LIBRE

(Dai 48 kai Aozoraichi)

A todos los ciudadanos que deseen comprar objetos, productos de uso diario, vestimenta sin uso, ésta es una oportunidad que no deben perder.

Fecha y hora: Sábado 13 de Mayo, de 8:45 am ~ mediodía (se suspenderá en caso de lluvia o en caso de que el campo no se pueda utilizar).

Lugar: Parque Fujimi Campo "C". *Ir directamente al lugar.

Informes: Shōhi Seikatsu Center ☐042-555-1111, anexo 640.

PARQUE ZOOLOGICO ☎042-579-4041

◇◇NIÑOS GRATIS EN EL DIA DEL NIÑO◇◇

El Viernes 5 de Mayo "Día del Niño", los niños (secundaria inferior, menores de 15 años) podrán ingresar gratis!!!

■Esquilaremos ovejas

Fecha y hora: Sábado 13 de Mayo ① 12:30 pm ~ (se suspenderá en caso de lluvia).

Lugar: frente al corral de las ovejas. **Costo:** gratis (excepto la entrada al parque).

■Observaremos a los pájaros

Fecha y hora: Domingo 14 de Mayo ① 11:00 am ~ ② 2:00 pm ~ (se suspenderá en caso de lluvia)

Capacidad: 10 grupos cada vez (por orden de llegada) **Lugar de encuentro:** sala de estudios (study room), caminaremos mirando las jaulas de los pájaros. **Costo:** gratis (excepto la entrada al parque).

■Abierto los lunes por este mes

-Lunes 1 de Mayo de 9:00 am ~ 4:30 pm (sólo se puede entrar hasta las 4:00 pm).

-Lunes 22 y 29 de Mayo de 10:00 am ~ 3:00 pm (sólo se pueden entrar hasta las 2:30 pm).

TV HAMURA en MAYO

Las trasmisiones de TV Hamura a través de Tama Cable Network (TCN) se realizan en tres horarios:

Jueves a Miércoles por el canal 55: ①9:00 am ~ 9:30 am ②5:00 pm ~ 5:30 pm ③9:00 pm ~ 9:30 pm

Todos los Sábados por el canal 101: ①1:30 pm ~ 2:00pm ②5:00 pm ~ 5:30 pm ③ 9:00 pm ~ 9:30 pm

Programa Especial: Festival de Kawasaki.

Tópico: Festival del Tulipán.

Informes: Kōhō kōchōka kōhō kakari, anexo 505.

CENTRO DE NATACION (Swimming Center ☎042-579-3210)

*CURSO DE CAMINATA EN EL AGUA (Suichū walking koshūkai)

Se presentarán varias formas de caminar aprovechando las propiedades del agua.

Fecha y hora: Sábado 27 de Mayo de 10:00 am ~ 10:50 am.

Dirigido a: Mayores de 16 años de edad. **Capacidad:** 30 personas (por orden de llegada)

Costo: Residentes ¥400 y otras ciudades ¥600 (incluye el ingreso y seguro)

Traer: Traje de baño, gorro, toalla, etc.

Inscripciones: El mismo día de 9:00 am ~ 9:50 am, en la recepción frente a la piscina.

*EJERCICIOS SENCILLOS PARA LA FORMACION DEL TRONCO (Koba shiki taikan balance training)

Ejercicios para utilizar los músculos internos(músculos profundos) que mejoran la función de los órganos internos; mejora la distorsión de la pelvis y la columna vertebral, promueve el metabolismo del cuerpo, esto le hará tener un cuerpo hermoso desde el interior.

Fecha: todos los Jueves, 11:00 am ~ mediodía.

Costo: ¥800/clase. **Capacidad:** 20 personas(por orden de llegada)

Lugar: sala de entrenamiento en el segundo piso

Llevar: ropa apropiada para ejercicios, zapatos de ejercicios para interior, bebida, toalla.

Inscripciones: el mismo día en la recepción de sauna en el segundo piso.

*BELLY SHAPE DANCE

Con movimientos acompañados de la música, estimularemos las partes del cuerpo que no utilizamos habitualmente. Para mejorar la circulación de la sangre de todo el cuerpo.

Fecha: todos los Viernes, 9:30 am ~ 10:30 am.

Costo: ¥800/clase. **Capacidad:** 20 personas(por orden de llegada)

Lugar: sala de entrenamiento en el segundo piso

Llevar: ropa apropiada para ejercicios, toalla, bebida.

Inscripciones: el mismo día en la recepción de sauna en el segundo piso.

PISCINA PARA NIÑOS 2 HORAS GRATIS! (Kodomo no hi Kodomo pool 2 jikan muryō)

En el Día de los Niños, su hijo podrá utilizar la piscina durante dos horas en forma gratuita. Se repartirán las entradas en la recepción de la piscina (solo para ese día).

Fecha: Viernes 5 de mayo, 9:00 am ~ 8:50 pm (el ingreso es hasta las 8:30 pm).

Dirigido a: Niños desde los 3 años hasta estudiantes de secundaria inferior.

*Los estudiantes de primaria hasta tercer año durante todo el día, de cuarto a sexto año de primaria desde las 5:00 pm, estudiantes de secundaria inferior luego de las 7:00 pm, deberán estar acompañados por una persona mayor de 16 años de edad. El adulto podrá ingresar hasta con 2 niños

CONSULTA LABORAL HELLO WORK OME

(Shucchō hello work)

Fecha y hora: 10 (Mié) · 24 (Mié) de Mayo, de 1:30 pm ~ 4:30 pm.

Lugar: Sangyō Fukushi Center 2do piso, sala de reuniones. ☎042-579-0156 (sólo por esos días, sólo en japonés)

Informes: Sangyō Shinkōka Shōkō Kankō kakari, anexo 659.

NOTA: INFORMAMOS QUE LA MUNICIPALIDAD DE HAMURA TIENE SERVICIO EN ESPAÑOL LOS DIAS LUNES, MIERCOLES Y VIERNES, EN EL HORARIO DE 9:00 ~ 16:00

CRIANZA (Kosodate)

TRAMITE PARA RECIBIR AYUDA ECONOMICA ESPECIAL PARA LA CRIANZA Y EDUCACION (Jidō ikusē Teate no Tetsuduki Wo)

Para poder recibir esta ayuda desde el mes de Junio, deberá realizar el trámite durante el mes de Mayo. A las personas que estuvieron recibiendo la ayuda anteriormente se les enviará los documentos para la actualización de sus datos por correo. Favor de presentarlo para efectuar el trámite correspondiente.

◆**La asignación por educación (Jidō Ikusē Teate)** es aplicable hasta los 18 años de edad.

Si se le considera dentro de las siguientes situaciones:

- Padre o madre del menor ha fallecido.
- Los padres se encuentren divorciados.
- Padre o madre incapacitado 1er. al 2do. grado. (*Shintai shōgaisha techō*).
- Padres que no hayan contraído matrimonio.

Monto: ¥13,500 por niño.

Será necesario presentar:

- ① El registro familiar del menor y del solicitante.
- ② El nombre del banco en donde tiene la cuenta bancaria el solicitante, la libreta bancaria.
- ③ Libreta de incapacitado (*Shintai Shōgaisha techō* ó *Ai no techō*), si es que tiene.
- ④ El aviso de mi número personal.
- ⑤ Documento de identidad, como licencia de conducir o tarjeta de mi número personal (*My number*), pasaporte, etc.
- ⑥ Sello personal (*inkan*)

◆**La asignación por educación (personas con desventajas físicas o psicosomáticas) (Shōgai Teate).**

Menores hasta los 20 años de edad, dependiendo del grado de incapacidad (del 1 al 4).

▶ El importe a recibir podría ser: El sistema de gobierno metropolitano de Tokyo : ¥15,500.
: El sistema de la Ciudad de Hamura : ¥13,500 ó ¥12,500.

* Será diferente la asignación dependiendo del grado de incapacidad e ingreso.

* Se puede recibir una sola asignación de la ciudad o la del Gobierno metropolitano de Tokyo.

Será necesario presentar:

- ① Libreta del banco en donde tiene la cuenta bancaria el solicitante.
- ② Libreta de incapacitado. (*Shintai Shōgaisha techō* ó *Ai no techō*).
- ③ El aviso de mi número personal
- ④ Documento de identidad, como licencia de conducir o tarjeta de mi número personal (*My number*), pasaporte, etc.
- ⑤ Sello personal (*inkan*)

Las personas que no estaban registrados en la Ciudad el 1 de Enero del 2017, deberán solicitar el certificado de pago de impuestos (*29nendo shotoku shōmeisho*) o exoneración de pago de impuestos (*kazē · hi kazē shōmeisho*) en la entidad pública correspondiente a su antiguo domicilio.

Informes: Kosodate Shienka Shien kakari, anexo 236.

LAS PERSONAS QUE INGRESAN AL SEGURO NACIONAL DE SALUD (Kokumin Kenkō Hoken ni kanyū suru kata)

En Japón, todos los ciudadanos en principio deben estar inscritos en algún seguro de salud; es el Sistema de Seguro Nacional de Salud.

El Seguro Nacional de Salud (*Kokuho*) está dirigido a personas como negociantes, personas menores de 75 años que no puedan inscribirse en el seguro de salud de sus centros de trabajo, para que puedan tener un seguro para atención médica en caso de enfermedad, accidentes; los municipios son los encargados del seguro.

Aquellas personas inscritas en el seguro de salud de la empresa, luego de su retiro de la empresa deberán ingresar en el Seguro Nacional de Salud.

REDUCCION, EXENCION DEL IMPUESTO DEL SEGURO NACIONAL DE SALUD (Hokenzei no keigen · genmen)

Medida de reducción del pago del seguro nacional (Hokenzei no keigen).

La cantidad total del ingreso familiar de dinero de hogares del Seguro Nacional de Salud. Se reducirá el importe del impuesto del Seguro Nacional de Salud dividido a partes iguales. El año anterior, en el año fiscal 2017 también se hizo, aumento la cantidad base, para reducir la carga de los hogares de ingresos bajos. No hay necesidad de aplicar, pero si hay alguien en el hogar que no ha declarado sus ingresos no se le favorecerá con la reducción. Tengalo en cuenta.

Porcentaje de reducción del 70% del importe básico.

Si el ingreso anual del asegurado resultara menos de ¥330,000

Porcentaje de reducción del 50% del importe básico.

Si el ingreso anual del asegurado sobrepasara ¥330,000.

Cálculo: número de personas (excluyendo al jefe de familia) x ¥270,000 + menos de ¥330,000.

Porcentaje de reducción del 20% del importe básico.

Si el ingreso anual de asegurado sobrepasara ¥330,000.

Cálculo: número de personas (incluyendo al jefe) x 490,000+ menos de ¥330,000

Medida de exención del pago del seguro nacional (Kokuhozei no genmen) .

Personas que encuadren en los siguientes casos, mediante una solicitud, serán exentos del pago del seguro nacional.

En casos de desastres, o por alguna razón muy especial, se le dificulta la vida cotidiana.

Persona que posea el seguro de salud de la empresa, por la transición al Sistema Médico para mayores (Kōki Kōreisha Iryō Seido, a partir de los 75 años) su dependiente persona mayor de 65 años inscrita en el Seguro Nacional de Salud podrá solicitar la exención.

Reducir el desempleo involuntario (Hijihatsuteki shitsugyōsha e no keigen).

Si cumple con las condiciones, y el despido ha sido por conveniencia de la empresa, puede recibir una reducción del impuesto del Seguro Nacional de Salud. Por favor, póngase en contacto para obtener mayor información.

Envío del aviso de notificación para los pagos (Nōfusho no sōfu).

El aviso de notificación para los pagos de impuestos del año fiscal 2017, se enviará a principios de Julio.

Control para ahorrar en los gastos médicos (Iryōhi no setsuyaku ni tsutomemashō).

En la actualidad, enfermedades por el ritmo de vida actual como la presión alta y enfermedades diabéticas, son causas del aumento de gastos de atenciones médicas. Se solicita la cooperación y colaboración de los ciudadanos, reflexionando sobre el ritmo de vida, e incorporando ejercicios y una dieta balanceada, para mantener y llevar una vida saludable.

PAGO DE BENEFICIOS SOCIALES TEMPORAL (PARTE DE LAS MEDIDAS ECONOMICAS) (Rinji Fukushi Kyūfukin [Keizaitaisakubun])

Beneficios sociales temporal (parte de las medidas económicas) para aquellas personas que les correspondieran.

Este beneficio social, con el fin de aliviar el efecto del aumento del impuesto al consumo (del 5% al 8%). Del mes de abril del 2017 hasta setiembre del 2019, durante dos años y seis meses se ha destinado este pago a las personas de bajos ingresos.

■Dirigido a:

Personas que estén inscritas en el Registro de Residentes de Hamura el 1 de enero de 2016, exento del impuesto municipal y departamental del año fiscal 2016.

※No están consideradas las personas dependientes, ni las personas que reciben ayuda de bienestar social para sobrevivencia.

■ **Importe del pago:**

El importe por persona 15,000 yenes por una sola vez.

Estimado del impuesto del residente exento:

■ **Asalariado**

Clasificación	Importe límite, impuesto exento (Ingreso sueldo base)
Una persona	Hasta 965,000 yenes.
Esposos	Hasta 1,469,000 yenes.
Esposos y un hijo/a	Menos de 1,880,000 yenes
Esposos y dos hijos.	Menos de 2,328,000 yenes.

■ **Beneficiario de pensiones públicas**

Clasificación	Importa límite, impuesto exento (Ingreso pension base)	
Una persona	Menores de 65 años de edad	Hasta 1,015,000 yenes.
	A partir de 65 años de edad.	Hasta 1,515,000 yenes.
Esposos	Menores de 65 años de edad	Hasta 1,592,000 yenes.
	A partir de 65 años de edad.	Hasta 2,019,000 yenes.

Métodos de aplicación:

A principios del mes de Mayo se mandarían los formularios de solicitud a la persona que corresponda. Adjuntar los documentos necesarios al formulario de solicitud, favor de enviarlo por correo o llevarlo personalmente a la ventanilla especial.

Ventanilla especial:

Atención a partir del día 8 hasta el 26 de mayo.

Lugar: en el primer piso de la municipalidad en la sala de uso múltiples al costado de recepción e informaciones.

Desde el 29 de Mayo al 8 de Agosto en la sala de reuniones 201 en el segundo piso.

En general: horario de recepción de 9:00 am ~ 11:30 am y de 1:00 pm ~ 4:30 pm. Los días Sábados, Domingos y feriados no se atenderá, salvo los días 13 (Sáb), 14 (Dom), 20 (Sáb) y 21 (Dom) de Mayo.

Informes durante el período de atención de la ventanilla especial: Rinji Fukushi Kyūfukin Tokubetsu dial ☎0570-006-192.

※Precauciones:

El formulario de solicitud y documentos necesarios:

① Documentos de identificación personal, tal como licencia de conducir, pasaporte, tarjeta "Mi número" (My number card), tarjeta de seguro de salud, etc.

※ En caso de la tarjeta de seguro de salud, etc. documento que no tiene fotografía, será necesario la presentación de un documento adicional que tenga el nombre del interesado.

② Documento de identificación para la transferencia en la entidad financiera. Libreta de ahorro o tarjeta para retiro de dinero.

※ Si en el formulario de solicitud estuviera indicado el nombre y número de la cuenta en la entidad financiera, no será necesario.

③ Si hubiera otras direcciones fuera de Hamura de personas dependientes del solicitante, el certificado que esté exento del impuesto del 2016.

※ La transferencia se efectuará a la cuenta de la institución financiera indicada en el formulario de solicitud.

※ No será objetivo de pago si falleciera antes de emitirse la determinación para el pago.

Inscripciones e informes: Shakai Fukushika Shomu kakari, anexo 112. ☎205-8601 (No requiere anotar el lugar).

CONSULTAS EN MAYO

CONSULTAS SOBRE LA VIDA COTIDIANA (Gaikokuseki Shimin Seikatsu Sōdan [español, coreano])

Días de consulta: Viernes 12 y 26 de Mayo, de 1:30 am ~ 3:30 pm, 1er piso de la municipalidad, cita previa.

CONSULTAS LEGALES (Hōritsu sōdan) (Sólo en japonés)

Días de consulta: 10 (Mié), 19 (Vie) y 27 (Sáb) de Mayo y los días 7 (Mié), 16 (Vie) y 24 (Sáb) de Junio, 1:30 pm ~ 5:00 pm (Sábados 9:30 am ~ 1:00 pm). Favor realizar la reserva con un mes de anticipación.

Informes: Shimin Sōdan Shitsu, Municipalidad 1er piso, anexo 541

*No se aceptan consultas por teléfono.

CENTRO DE DEPORTES (Sport Center ☎042-555-0033)

Ejercicios para principiantes para un cuerpo esbelto (shoshinsha muke bibody kyōshitsu)

Presentaran ejercicios, conocimientos sobre dietas, no desea comenzar con ejercicios fáciles?

Fecha y hora: Viernes 9 de Junio ~ Viernes 14 de Julio. Todos los Viernes de 2:00 pm ~ 3:00 pm. (6 clases)

Lugar: training room 1.

Dirigido a: mayores de 18 años, principiantes en ejercicios o personas que deseen tener mas conocimiento sobre dietas.

Capacidad: 20 personas (por orden de llegada)

Costo: residentes ¥600 y otras ciudades ¥900

Llevar: zapatos de ejercicios para interior, bebida, toalla, lapicero y cuaderno para tomar notas.

Inscripciones: Martes 2 ~ Martes 23 de Mayo (excepto los Lunes) por teléfono, fax, email o directamente al Centro de deportes enviando su código postal, dirección, nombre, teléfono, edad, las personas que sólo trabajan en Hamura traer el nombre del lugar donde trabaja. ☎090-2170-7009, fax:042-555-1699, email: taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

*De 9:00 am ~ 4:30 pm por teléfono o directamente en el establecimiento.

*No se aceptarían inscripciones el mismo día, ni tampoco podrá participar si la clase ya comenzó.

ATENCION MEDICA DOMINGOS Y FERIADOS



Fecha		H O S P I T A L / TELEFONO				D E N T I S T A / TELEFONO	
Mayo		9:00 am – 5:00 pm		5:00 pm – 10:00 pm		9:00 am – 5:00 pm	
3	Mié	Hamura Sōgo Shinryōjo	042-554-5420	Heijitsu Yakan Kyukan Center	042-555-9999	Fukudome Shika Iin	042-555-7064
4	Jue	Yamakawa Iin	042-554-3111	Fussa shi Hoken Center	042-552-0099	Hamura Shika Iin	042-570-4618
5	Vie	Sakae Cho Shinryōjo	042-555-8233	Heijitsu Yakan Kyukan Center	042-555-9999	Hanenaka Shika Clinic	042-554-2202
7	Dom	Wakakusa Iin	042-579-0311	Heijitsu Yakan Kyukan Center	042-555-9999	Moriya Shika Iin	042-555-9872
14	Dom	Matsuda Iin	042-554-0358	Fussa shi Hoken Center	042-552-0099	Nozaki Shika Clinic	042-555-3316

El horario de atención de cada centro médico podría cambiar, por favor llamar antes de ir.

“Himawari” Organización que guía sobre los diferentes tratamientos médicos de Tōkyō (Tōkyō-to Iryōkikan Annai Service) “Himawari” ☎03-5272-0303 (24 horas del día). Mayores informes en el Centro de Salud.